



COMPLEJO EDUCACIONAL MAIPÚ ANEXO RINCONADA

"Educando en valores, construimos futuro"

2021 Año de la Resiliencia



**GUÍA<sup>º</sup>7 -3 MEDIO**  
**EDUCACIÓN FÍSICA**

Educación física y salud

Brian Mejías

[bmejias@soceduc.cl](mailto:bmejias@soceduc.cl)

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**GUIA N<sup>º</sup>: 7**

**NIVEL DE TRABAJO:** Tercero medio

**OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:**

- **OA 1:** Aplicar individual y colectivamente las habilidades motrices especializadas de manera creativa y segura, en una variedad de actividades físicas que sean de su interés y en diferentes entornos. (Habilidades motrices)
- **OA3:** Diseñar y aplicar un plan de entrenamiento para mejorar su rendimiento físico, considerando sus características personales y funcionales.  
(Vida Activa Saludable y Responsabilidad con la comunidad)

**Metodo Tabata**

- El programa Tabata es una forma de entrenamiento por intervalos que sigue el siguiente patrón:
- 20 segundos de trabajo
- 10 segundos de descanso
- Total= 8 rondas (4 minutos de entrenamiento)
- Como el tiempo de trabajo es muy reducido es imprescindible dejar todo preparado para el ejercicio que se va a trabajar, si no el entrenamiento no sería eficaz.
- Por definición, el método Tabata establece un esquema de trabajo pero no determina los ejercicios que se realizan. Puede ser con un solo ejercicio, en combinación con uno o varios, o con tantos ejercicios como series de trabajo.

**Cada estudiante realiza su propio método Tabata.**

*Todo es discutido en clases!*